

# Op de been blijven met osteoporose

## Het belang van bewegen

Osteoporose is in feite een proces van achteruitgang van uw botten door te snelle botontkalking. Het is belangrijk om de achteruitgang van botten zoveel mogelijk te remmen. Goede voeding en beweging spelen daarbij een rol. Bij uw fysiotherapeut, de specialist in beweging, kunt u terecht voor advies en, wanneer nodig, voor behandeling en begeleiding.

## Eerst een paar feiten over uw botten

Bot is levend weefsel. In ons lichaam wordt voortdurend oud bot afgebroken en nieuw bot aangemaakt. In de regel maken we tot ons vijfendertigste jaar meer bot aan dan er wordt afgebroken en kan onze 'botmassa' groeien. Daarna wordt de afbraak geleidelijk groter dan de opbouw. De botten verliezen hun stevigheid en structuur, waardoor ze brozer worden. Dit is tot op zekere hoogte een natuurlijk verouderingsproces waar iedereen op oudere leeftijd in meer of mindere mate mee te maken krijgt.

## Wat is osteoporose?

Osteoporose betekent letterlijk: poreus bot. Het ontstaat door een te snelle afbraak of een vertraagde opbouw van bot. Bij de meeste mensen wordt osteoporose pas ontdekt als ze een bot breken. Vaak is een lichte klap of een val al genoeg voor een breuk, zo verzwakt is het bot. Zelfs tijdens dagelijkse bezigheden, zoals bukken, tillen of opstaan, kan er iets breken. De meest voorkomende breuken als gevolg van osteoporose zijn wervelbreuken, polsbreuken en gebroken heupen (bij personen ouder dan 55 jaar), maar ook andere botbreuken kunnen met osteoporose samenhangen.

## Risicofactoren voor het ontstaan van osteoporose

Op elke leeftijd kan osteoporose optreden, niet alleen bij ouderen. Er kan namelijk ook met het bot zelf iets mis zijn waardoor sneller osteoporose ontstaat. Naarmate u ouder wordt, groeit de kans op osteoporose. Erfelijke aanleg kan een rol spelen. Ook bepaalde ziekten of aandoeningen, zoals te weinig geslachtshormoon of een te hard werkende schildklier, en het gebruik van bepaalde medicijnen (prednison-achtige) zijn risicofactoren.

Vrouwen hebben meer kans op osteoporose, met name blanke en Aziatische vrouwen. Dit heeft te maken met de afname van oestrogenen (vrouwelijke hormonen) tijdens en na de overgang. Deze hormonen remmen namelijk de afbraak van botmassa. Ook de lichaamsbouw blijkt een rol te spelen: kleine, slanke vrouwen hebben een grotere kans op osteoporose.

Roken, eenzijdige voeding, overmatig alcohol- of koffiegebruik, onvoldoende lichaamsbeweging, ondergewicht en te weinig buitenlicht zijn ook factoren die de kans op osteoporose vergroten. Deze factoren heeft u uiteraard zelf in de hand.

Wat kan fysiotherapie betekenen bij osteoporose?

Bewegen heeft een gunstig effect op uw klachten. Maar veel mensen met osteoporose zijn juist geneigd minder te bewegen. Pijn en bewegingsangst kunnen hierbij een rol spelen. Uw evenwichtsgevoel kan afnemen waardoor u een groter risico loopt om te vallen en een bot te breken. Om u toch op de juiste manier in beweging te houden en bij te dragen aan het afremmen van de te snelle botontkalking kan de fysiotherapeut een belangrijke bijdrage leveren.

## **Behandeling en begeleiding**

Het is heel belangrijk om te weten wat uw lichaam aan kan. Uw fysiotherapeut helpt u om dat te ontdekken. Onder begeleiding leert u bij de alledaagse bewegingen uw lichaam op de juiste manier te belasten. Niet te weinig, en zeker ook niet te veel. Ook doet u oefeningen onder begeleiding van de fysiotherapeut om uw evenwichtsgevoel en coördinatievermogen te verbeteren.

Fysiotherapeuten hebben hiervoor speciale valpreventieprogramma's ontwikkeld. Op die manier kunt u een val voorkomen. Het doel is dat u zich zekerder gaat voelen en dat komt uw zelfstandigheid ten goede.

## **Preventie en advies**

Fysiotherapeuten hebben veel ervaring met patiënten die een verhoogd risico op osteoporose hebben, evenals met patiënten die botbreuken hebben opgelopen als gevolg van osteoporose. Daardoor kan de fysiotherapeut een rol spelen bij vroegtijdige signalering en preventie van osteoporose en daaraan verbonden klachten. De fysiotherapeut kan de nodige problemen voorkomen door voorlichting te geven en patiënten te begeleiden naar een verantwoord bewegingsgedrag en een actievere levensstijl.

## **De behandeling van osteoporose**

Osteoporose kan niet genezen worden. De beste behandeling, gericht op uw individuele situatie, wordt vaak bepaald in gezamenlijk overleg met de huisarts, de fysiotherapeut en bijvoorbeeld de thuiszorg. De behandeling omvat pijnbestrijding, het voorkomen van botbreuken en verdere achteruitgang van het bot door goede voeding, voldoende zonlicht en lichaamsbeweging. Eventueel kunnen ook medicijnen voorgeschreven worden.

## **Pijnbestrijding**

Osteoporose gaat vaak gepaard met pijn. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer acht van de tien mensen met osteoporose pijnklachten hebben, waarvan de helft zelfs dagelijks.

## **Voorkom botbreuken**

Om een val te voorkomen kunt u diverse voorzorgsmaatregelen nemen. Zorg dat vloerkleden vastzitten, vermijd gladde vloeren in huis (bijvoorbeeld door een goede badmat in de badkamer) en zorg voor handvaten en leuning en voldoende verlichting. Loop niet op sokken, gladde schoenen of hoge hakken. En let op bij het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen of als u last heeft van evenwichtsstoornissen of als u slecht ziet. De fysiotherapeut kan u helpen met specifieke bewegings- of valpreventieprogramma's.

## **Medicatie**

Een arts kan kiezen voor een behandeling met medicijnen om te proberen het botverlies te stoppen of te vertragen. Bijvoorbeeld met een hormoonbehandeling of voedingssupplementen. De effecten zijn echter beperkt of van tijdelijke aard.

## **Wat kunt u zelf doen aan een goede botopbouw?**

Het is nooit te laat om iets tegen osteoporose te doen. Hoe jonger u ermee begint, hoe beter voor uw botten.

## **Bewegen**

Voor de opbouw van bot is een gezonde belasting door dagelijkse lichaamsbeweging noodzakelijk. Met name bewegingen waarbij de botten het gewicht van het lichaam moeten dragen zijn goed. Denk aan wandelen, tennissen, joggen, tuinieren, schaatsen, dansen en in mindere mate fietsen en roeien. Het gaat niet om topprestaties, maar wel om regelmatig bewegen. Probeer iedere dag minstens dertig minuten lichamelijk actief te zijn, dit kan een half uur aaneengesloten, maar mag ook bijvoorbeeld zes keer vijf minuten zijn. Als u twijfelt over de lichamelijke activiteiten die u nog kunt ondernemen, vraag dan om advies en begeleiding van een fysiotherapeut. U kunt hier terecht voor een specifiek bewegingsprogramma dat aansluit bij uw mogelijkheden.

## **Gezond leven**

Er zijn verschillende factoren die u zelf in de hand heeft. Zo kan een te laag lichaamsgewicht zorgen voor een minder goede botopbouw. Ook overmatig zout-, alcohol- en koffiegebruik en het roken van sigaretten verhogen de kans op snelle botontkalking. Voor de aanmaak van bot is calcium nodig. Calcium zit vooral in zuivelproducten, groene bladgroenten, broccoli en noten. In het algemeen zijn drie □ vier porties zuivel per dag voldoende. Om calcium uit de voeding te kunnen opnemen, heeft uw lichaam ook vitamine D nodig. Ons lichaam maakt zelf vitamine D aan. Dit gebeurt in de huid onder invloed van zonlicht, daarom is het belangrijk dat u voldoende buiten komt. Verder zit vitamine D ook in (vette) zeevis, zoals haring en makreel, en in margarine, halvarine en boter.

Als u nog vragen heeft, overleg dan met uw fysiotherapeut.